Картотека самомассажа для детей 5-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Карточка №1.**  **Массаж спины.**   |  |  | | --- | --- | | **Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!** | **Дети встают друг за другом «паровозиком» и прихлопывают друг друга по спинкам.** | | **Дома, дома посидите,- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите,- Бом! Бом! Бом!** | **Постукивают пальчиками.** | | **Почитайте, поиграйте,- Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте, Бом! Бом! Бом!** | **Поколачивают кулачками.** | | **Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!** | **Поглаживают ладошками.** | | **Карточка №2.**  Массаж рук.   |  |  | | --- | --- | | **Домик едет по тропинке- объезжает все тропинки.** | **Растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу.** | | **То улитка ползёт, домик на себе везёт.** | **«Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу.** | | **Вот подул ветерок, закачался листок.** | **Поколачивание кулачками.** | | **И опять по травинке** | **Поглаживание руки ладонью.** | | **Медленно ползёт улитка.** | **При повторении делается массаж другой руки.** | |
| **Карточка №3.**  **Массаж головы.**   |  |  | | --- | --- | | **На комод забрался ёжик.**  **У него невидно ножек.**  **У него, такого злючки,**  **Не причёсаны колючки.** | **Круговой массаж черепа. И.П.- правая ладонь на лбу, левая- на затылке. Затем правая ладонь, поглаживая правый висок, перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу.** | | **И никак не разберёшь-**  **Щётка это или ёж?** | **Средними пальцами массировать круговыми движениями точки у основания черепа на затылке.** | | **Карточка №4.**  **Массаж лица.**   |  |  | | --- | --- | | **Водичка, водичка, умой моё личико,** | **Потереть ладонями друг о друга.** | | **Чтобы глазки блестели,** | **Средними пальцами провести, не надавливая о закрытым глазам от внутреннего края века к внешнему.** | | **Чтобы щёчки краснели,**  **Чтоб смеялся роток,** | **Ладонями провести от бровей до подбородка и обратно вверх.** | | **Чтоб кусался зубок.** | **Помассировать большими пальцами вески.** | |
| **Карточка №5.**  **Массаж ушей.**   |  |  | | --- | --- | | **Тили- тили, тили- бом!** | **Загнуть вперёд ушные раковины и отпустить их так, чтобы ощутить хлопок.** | | **Сбил сосну зайчишка лбом.** | **Оттягивать мочки вниз и в стороны.** | | **Жалко мне зайчишку:** | **Массаж козелка.** | | **Носит зайка шишку.** | **Массаж вершины завитка.** | | **Поскорее сбегай в лес,** | **Растирание ладонями ушей.** | | **Сделай заиньке компресс!** | **Поглаживание ушей ладошками.** | | **Карточка №6.**  **Самомассаж.**  **На крылечке ножками потопали,**  **Ручками по щёчкам похлопали.**  **Присели, через пальчики в щель посмотрели.**  **Пальчики в кулак сжимаем,**  **Воздух набираем.**  **Ладошки на грудки положили**  **И давай ладошками по своей грудке стучать.**  **Стук- стук, стук- стук-**  **Вот как получается.**  **Стук- стук, стук-стук-**  **Грудка наслаждается.** |
| **Карточка №7.**  **Массаж глаз.**   |  |  | | --- | --- | | **Косой, косой, на ходи босой, а ходи обутый, лапочки закутай.** | **Потереть друг о друга средние пальцы рук, чтобы их разогреть, прикрыть неплотно глаза и проводить пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.** | | **Если будешь ты обут, волки зайца не найдут.** | **Совершать круговые движения глазами в одну сторону.** | | **Не найдёт тебя медведь.**  **Выходи- тебе гореть!** | **То же в другую сторону.** | | **Карточка №8.**  **Массаж лица.**   |  |  | | --- | --- | | **Где ты дождик побывал? Где ты дождик поливал?** | **Поглаживание лица от бровей до подбородка.** | | **Побывал в саду, полил ягоду!** | **Лёгкое поколачивание пальцами лба.** | | **А какую ягоду ты полил саду?** | **Поколачивание щёчек.** | | **-И клубнику, и малину, и смородину!** | **Лёгкое похлопывание щёк.** | | **А крыжовник ты полил?**  **-Не полил, забыл.** | **Похлопывание шеи.** | | **Ой, вернись назад да полей весь сад!** | **Поглаживание лица и шеи сверху вниз.** | |
| **Карточка №9.**   |  |  | | --- | --- | | **Баю- баю- баиньки, купим сыну валенки.** | **Потирание стопы.** | | **Наденем на ноженьки, пустим по дороженьке.** | **Разминание пальцев стопы.** | | **Будет наш сынок ходить, новы валенки носить.** | **Поглаживание стопы.** | | **Карточка №10.**  **Массаж стоп.**   |  |  | | --- | --- | | **Ду- ду- ду- от медведя я уйду.** | **Согнуть пальцы правой руки («грабелька») и энергично провести ею 6 раз по подошве левой ноги от пальцев к пятке.** | | **Да- да- да- не ходи, медведь, сюда.** | **Сжимать кончик большого пальца.** | | **Ды- ды- ды- на тропинке чьи следы?** | **Разминать пальцы ног руками.** | | **Оди- оди- оди- мишка в лесу бродит.** | **Плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, 3 раза сдавить и отпустить его.** | | **Ди- ди- ди- ну, мишка, погоди!** | **Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги. При повторении поменять ногу.** | |
| **Карточка №11.**  **Массаж ушей.**   |  |  | | --- | --- | | **Ши- ши- ши – что-то шепчут камыши.** | **Ладонями накрыть уши, пальцами захватить затылок и легко постучать по нему.** | | **Шах- шах- шах- это утка в камышах.** | **Провести пальцами по краям ушных раковин от верха до мочек.** | | **Шей- шей- шей- выходи из камышей.** | **Потерев, зажать край ушной раковины между большим и указательным пальцами.** | | **Шах- шах- шах-нет уж утки в камышах.** | **Потянуть ушные раковины верх, в сторону, вниз.** | | **Ши- ши- ши- что же шепчут камыши.** | **Погладить уши ладонями.** | | **Карточка №12.**  **Массаж стоп.**   |  |  | | --- | --- | | **Застучали в мастерской молоточки снова, починить мы башмачки каждому готовы.** | **И.П.- сидя на стуле, одну ногу положить на другую. Выполнять потирание стопы ладонями..** | | **Тук- тук- тук, тук- тук- тук- всюду слышен перестук.** | **Разминание пальцев стопы** | | **Нам в работе нет тоски: наши молоточки забивают в каблучки тонкие гвоздочки.** | **Энергично провести всеми пальцами руки по стопе, как бы царапая, в направлении от пальцев к пятке.** | | **Сил, сапожник, не жалей. Доставай колодки, и посадим мы на клей новые подмётки.** | **Поглаживание стопы.** | |
| **Карточка №13.**  **Массаж спины.**   |  |  | | --- | --- | | **Дождик бегает по крыше-**  **Бом! Бом! Бом!** | **Дети похлопывают друг друга по спине.** | | **По весёлой звонкой крыше-**  **Бом! Бом! Бом!** | **Постукивают пальцами.** | | **Дома, дома посидите,-**  **Бом! Бом! Бом!**  **Никуда не выходите.**  **Бом! Бом! Бом!**  **А уйду- тогда гуляйте.**  **Бом! Бом! Бом!** | **Поколачивают кулачками.** | | **Дождик бегает по крыше-**  **Бом! Бом! Бом!**  **По весёлой звонкой крыше-**  **Бом! Бом! Бом!** | **Поглаживают.** | | **Карточка №14.**  **Массаж ушей.**   |  |  | | --- | --- | | **Зеленеет лук в воде, пузырьки на бороде,** | **Левой рукой обхватить шею с правой стороны и потереть её, проводя ладонью к основанию горла.** | | **Пузырёчки, пузырьки- шалуны, озорники!** | **Повторить правой рукой** | | **Каждый этот пузырёчек очень бороду щекочет.**  **Если так щекотать, всяк захочет хохотать!** | **Указательным и большим пальцем руки оттянуть кожу на шее и отпустить её (16 раз)** | | **Лук трясёт бородой, навостряет стрелки:**  **-Скоро буду молодой лежать на тарелке.** | **Большим пальцем левой руки обхватить шею слева, а остальными пальцами – справа, помассировать шею вверх и вниз** | |
|  |  |